

Wochenplan "Elternakademie am GZO"

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00-09:00	8:45 - 10:15 PEKiP				8:45 - 10:15 PEKiP		
09:00-10:00				9:00 - 10:00 Beckenbodengym		Im Wechsel:	
10:00-11:00	10:30 - 12:00 PEKiP	10:00 - 11:00 Rückbildungsgym.	9:30 - 10:30 Mama-Workout mit Kind	10:30 - 11:30 Babymassage	10:30 - 12:00 PEKiP	10:00 - 12:30 Stillvorbereitung	10:00 - 14:00 Erste Hilfe am Kind "Kinder-notfalltraining"
11:00-12:00				12:00 - 14:00 Sprechstunde "Eltern werden - Eltern sein"			
12:00-13:00	12:30 - 15:30 Hebammen-Sprechstunde (Frauenklinik, Tel. 79-6000)		12:30 - 15:30 Hebammen-Sprechstunde (Frauenklinik, Tel. 79-6000)			10:00 - 14:00 Geburts-vorbereitung kompakt	
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00			15:00 - 16:30 Geschwisterkurs			14:00 - 15:30 Schlafworkshop	
16:00-17:00		16:45 - 17:45 Yoga für Schwangere					
17:00-18:00	17:00 - 18:00 Beckenbodengym			17:00 - 18:15 Rückbildungsgym.			
18:00-19:00	18:30 - 20:00 Beckenbodengym	18:00 - 19:00 Yoga n. d. Geburt	18:30 - 19:30 Infoabend für werdende Eltern (alle 4 Wochen)				
19:00-20:00		19:15 - 20:15 Yoga			19:00 - 21:00 Geburts-vorbereitung		
20:00-21:00							

(Stand: 01.2025)